



Link zur Anleitung

Bein-FIT

Ziel: Sprungkraft und Beweglichkeit verbessern

Ausgangsposition: Aufrechter Stand unter den Höhenmarkierungen

Übungsausführung:

- Aus einer leichten Kniebeugung und mit einer Ausholbewegung beider Arme so hoch wie möglich springen
- Mit einer Hand die Schildermarkierungen erreichen



Dehnen Sie Ihre Oberschenkel- und Wadenmuskulatur:

1. In Schrittstellung auf die Treppenstufen stellen, der hintere Fuß steht dabei nur auf dem Fußballen. Die Ferse nun so weit nach unten senken bis ein leichtes Ziehen in der Wadenmuskulatur spürbar ist.

2. Mit einer Hand seitlich am Baumstamm festhalten und auf einem Bein stehen. Mit der anderen Hand den Fuß so weit zum Gesäß ziehen bis ein leichtes Ziehen an der Oberschenkelvorderseite spürbar ist. Dabei den Bauch anspannen und nicht ins Hohlkreuz ausweichen.



je 2 x 20 Sekunden pro Seite

3. Das fast gestreckte Bein mit der Ferse auf eine Treppenstufe auflegen und den Oberkörper mit geradem Rücken so weit nach vorne beugen bis ein leichtes Ziehen an der Oberschenkelrückseite spürbar ist.

